Halt und Haltung – Ein meditativer Abendgottesdienst

Was mich hält?

Von Halt und Haltung

Begrüßung vor der Kirche

Vor der Kirche ist der Tisch gedeckt mit Blumen,

Ablauf und Gebeten (s.u.)/Bei Regen im Vorraum/ in der Kirche

Musik

**Ablauf**

* Klangschale
* Lied z.B. Am Abend steigt unser Gebet
* Begrüßung
* Gebet
* Kyrie
* Stille
* Kyrie
* Lesung Mat 14,22 ff Jesus kommt über das Wasser
* Impuls
* Angst und Vertrauen
* Was hält mich
* wo zwei oder drei…
* wir halten einander
* Lied
* Meditation Angst und Vertrauen
* Lied
* Abkündigungen
* Fürbitte
* Vaterunser
* Segen
* Musik
* Kerzengebet
* Meditatives Rausgehen in Stille

Texte

Eingangsgebet zum Ausdrucken und Verteilen am Eingang

Willkommen

Finde Deinen Platz

Lass Dich nieder

Wenn Du magst, nutze folgende Anregungen

Komm an, in diesem Raum und bei Dir

Lass Wurzeln in den Boden wachsen – gründe Dich

Lass den Atem fließen – spüre den Rhythmus

 lass alles, was war, mit dem Ausatmen in die Erde fließen

 schöpfe Neues beim Einatmen

Spüre den Innenraum deines Körpers

Was war

Was mich beschwert

Was mich beglückt

Lege ich zurück

In deine Hand

Was werden soll

Empfange ich aus Deiner Hand

Jetzt schenke mir

Dass ich da sein kann

Wie ich bin

Angesehen

Und beschützt

In der Stille

Im heiligen Raum

Lesung nach Matthäus 14,22ff

Jesus drängte die Jünger, ins Boot zu steigen und an das andere Ufer vorauszufahren. Inzwischen wollte er die Leute nach Hause schicken. 23Nachdem er sie weggeschickt hatte, stieg er auf einen Berg, um für sich allein zu beten. Als es Abend wurde, war er allein dort. 24Das Boot aber war schon weit vom Land entfernt und wurde von den Wellen hin und her geworfen; denn sie hatten Gegenwind. 25In der vierten Nachtwache kam er zu ihnen; er ging auf dem See.

26Als ihn die Jünger über den See kommen sahen, erschraken sie, weil sie meinten, es sei ein Gespenst, und sie schrien vor Angst. 27Doch sogleich sprach Jesus zu ihnen und sagte: Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet euch nicht! 28Petrus erwiderte ihm und sagte: Herr, wenn du es bist, so befiehl, dass ich auf dem Wasser zu dir komme! 29Jesus sagte: Komm! Da stieg Petrus aus dem Boot und kam über das Wasser zu Jesus. 30Als er aber den heftigen Wind bemerkte, bekam er Angst. Und als er begann unterzugehen, schrie er: Herr, rette mich! 31Jesus streckte sofort die Hand aus, ergriff ihn und sagte zu ihm: Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt? 32Und als sie ins Boot gestiegen waren, legte sich der Wind. 33Die Jünger im Boot aber fielen vor Jesus nieder und sagten: Wahrhaftig, Gottes Sohn bist du.

Meditation Angst und Vertrauen

Gründe dich, lass Wurzeln in den Boden wachsen

richte dich auf, fühl dich mit dem Himmel verbunden

lege die Hände, Handflächen nach oben geöffnet, auf deine Oberschenkel

und er nahm seine Hand

lege in die rechte Hand etwas, das dir Halt gibt

etwas, dass dir Vertrauen und Sichergeit gibt

ein Mensch, Natur, Musik, ein Blick, ein Ort, ein Tier…

erinnere dich an diese Situation

als Du dich sicher und gut gefühlt hast

nimm dieses Gefühl in dich auf

nun geh mit deiner Aufmerksamkeit zur anderen Hand

lege etwas hinein, dass dir Angst macht

spüre die Angst, halte sie in der Hand

wenn sie zu viel zu schwer wird

kehre zurück auf die Seite des Vertrauens

wandere hin und her mit deiner Aufmerksamkeit

halte die Angst

wandere zurück zum Vertrauen

und spüre, dass du gut gegründet bist

aufgerichtet zwischen Himmel und Erde

spüre deinen Körperinnenraum

lege die Vertrauenshand um die andere

kehre ein in den Raum des Vertrauens

Autorin: Melanie Kirschstein.